

## شیوه لورتا اسپارکس در پرداختن به دردهای جسمی و سردردهای میگرنی

سلام به همگی

لورتا اسپارکس موفقیت‌هایی اساسی در مورد دردهای جسمی و سردردهای میگرنی داشته است. او، پس از سالها تجربه در این رشته، شیوه مخصوص خودش را ابداع کرده است و خوشبختانه آن را به رایگان برای ما شرح می‌دهد.

به شما علاقه دارم، گری

مشترکان عزیز نامه‌های الکترونیکی

در شماره گذشته از تجربه حاصل از کار با فردی که سابقه طولانی میگرن داشت سخن گفتیم. پس از آن بسیاری از من خواستند جزئیات بیشتری را بیان نمایم و من نیز از این کار خرسندم. کار من بیشتر بر پایه الهام انجام می‌شود و لذا هیچ‌گاه دو معالجه عیناً مثل هم نیستند. شیوه کار بر روی میگرن در اساس مثل سایر دردهاست. آنچه در پی می‌آید کلیات شیوه من است.

۱- از فرد می‌خواهم شدت دردش را در مقیاس صفر تا ده بیان کند و همچنین محل درد را نیز مشخص نماید.

۲- تصحیح: تصحیح در مورد "خواست" من و نه وارونگی روانی احتمالی فرد مبتلا صورت می‌گیرد. از خودم می‌پرسم که آیا مایل به ارائه خدمت به او هستم یا خیر. سپس قدرت عضله خودم را آزمایش می‌نمایم. اگر پاسخ مثبت بود به معالجه او ادامه می‌دهم. در غیر این صورت به وارونگی روانی خود می‌پردازم: "با وجود اینکه نمی‌خواهم به این فرد خدمتی بکنم عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌نمایم." (این کار را سه بار با ضربه زدن به نقطه ضربه کاراته یا مالیدن نقطه دلریش انجام می‌دهم.) سپس دوباره قدرت عضله خودم را می‌سنجم تا از تصحیح وارونگی روانی اطمینان یابم. آنگاه، با اندیشیدن مداوم و آگاهانه به مشکل، خودم را در اختیار هر نوع انرژی شفا بخشی که می‌تواند کمکی بنماید قرار می‌دهم.

نکته : اگر نمی دانید چگونه قدرت عضله خود را بسنجید تنها کافی است که فرض کنید وارونگی روانی وجود دارد و به تصحیح آن پردازید .

۳- همکاری فرد مبتلا : از او می خواهیم محل درد را به صورت نقطه سرخ رنگ و درخشانی در نظر بگیرد ( اگر چند نقطه وجود دارد کار را با آن که آزارش بیش از همه است شروع میکنیم .)

۴- سپس بین پنج تا ده بار بر روی نقطه ضربه کاراته ضربه می زنم و آنگاه ضربات محکم و پیوسته ای به مدت یک دقیقه بر روی نقطه گاموت می زنم . حدوداً ۱۰۰ ضربه . بعد از او می خواهیم بر روی هر یک از نقاط استخوان ترقوه پنج بار ضربه بزند . پس از آن او شدت درد را می سنجد . این کار را آنقدر ادامه می دهیم تا شدت درد به صفر برسد . بعد به سراغ نقطه بعدی ، از لحاظ شدت درد ، می رویم و به همین شیوه به آن می پردازیم .

نکته ای از جانب گری کریگ : این روش ضربات مکرر بر روی نقاط استخوان ترقوه و گاموت برای رفع درد به صورت بخشی از الگوریتم درد توسط دکتر راجر کالاهان آموزش داده می شود . هرپند که دریافته ام اجرای کامل ئی اف تی هم به همان اندازه موثر است ، ولی خوانندگان را تشویق به انجام هر دو روش می نمایم . ببینید کدامیک برای خودتان یا افراد مبتلا بهتر از آب در می آید . هیچ چیزی گویا تر از موفقیت نیست .

۵- اگر شدت درد تغییری نکرد یا عکس العمل درد نسبت به معالجه متوقف شد آنگاه از خاطرات ناگوار اعم از تروماهای جسمی ، احساسی ( از جمله شاهد بودن یک واقعه تروما ) و روحی ( مثلاً احساس طرد شدن یا بی اعتنائی از جانب خدا ) می پرسم . بسیار دیده ام که افراد مبتلا به میگرن اغلب احساس می کنند یا در زمانی احساس کرده اند که در موقعیتی غیرقابل تحمل و بن بست گیر کرده اند .

این احساس گیر کردن کانون یک تصحیح جدید می شود . مثالهای آن :

" با وجود اینکه قادر نبوده ام تغییرات مثبتی در زندگی ام به وجود آورم و غیره "

" با وجود اینکه ازدواجم غیر قابل تحمل است و غیره "

" با وجود اینکه در کارم به بن بست رسیده ام و غیره "

هر چه میگرن / درد سرسخت تر باشد باید به جنبه های بیشتری پرداخته شود . با فرد مبتلا گفتگو نمائید و به دنبال تمامی جنبه های ممکن باشید . با استفاده از دانشی که از طبیعت بشری و شرایط فرد و زندگی گذشته او دارید طوفان ذهنی ایجاد کنید . نگران این نباشید که نتایج حاصل از طوفان ذهنی تان صد در صد درست نیستند . یک " حدس " نادرست ضرری نمی رساند . ولی می تواند جنبه جدیدی را مطرح نماید که کلیدی برای درمان موثر خواهد بود .

۶- به خاطرات تروما و جنبه ها تا حدی که نیاز است بپردازید . وقتی بر روی تروما یا جنبه ها تمرکز می کنید از روش تصحیح معمول ( با وجود اینکه این مشکل ..... را دارم خودم را عمیقاً و کاملاً قبول می کنم ) استفاده کنید و سپس یک دور کامل ئی اف تی ( به همراه ۹ گاموت ) را انجام دهید . وقتی خاطره تروما / جنبه خنثی گردید به میگرن / درد بپردازید ( قسمت های ۱ الی ۴ )

۷- پشتکار داشته باشید .

لورتا اسپارکس ( MFT )